



سردرد

بیش از 200 نوع سردرد وجود دارد. اغلب سردردها خطرناک نیستند، اما برخی از آنها مانند میگرن یا سردرد کلاستر (خوشهای)، میتوانند ناتوان کننده باشند. پزشک با فهم بهتر سردرد شما با کمک خود شما، می تواند وضعیت شما را تشخیص دهد و با درمان مناسب، کیفیت زندگیتان را بهبود بخشد.

انواع سردرد

در زیر اشارهای به شایع ترین سردردها داریم:

- میگرن

علت شناخته شدهای برای آن وجود ندارد. از نسبت به سردرد تنشی شیوع کمتری دارد، اما اغلب از آن شدیدتر است. در موارد معمول میگرن، درد در یک سمت سر و اغلب از اطراف چشم و منطقی گیجگاهی شروع میشود و بعد ممکن است تمام سر را در بر گیرد. درد اغلب متوسط تا شدید است و فرد آن را به صورت ضرباندار تشریح میکند. تهوع شایع است، استفراغ هم میتواند وجود داشته باشد. تعداد زیادی از بیماران اشک ریزش از چشم یا آبریزش بینی و یا احتقان دارند. اذیت شدن و بدتر شدن سردرد با نور یا سرو صدا نیز از مشخصات میگرن است. سردرد با حرکت بدتر می شود. بدون درمان هر سردرد میگرنی میتواند بین 4 تا 72 ساعت طول بکشد.

- سردرد تنشی (تنشی یا فشاری)

شایعترین نوع سردرد است. اغلب خفیف تا نسبتاً شدید است. اما برخی افراد سردرد تنشی شدیدی دارند که هر هفته سه تا چهاربار آن را تجربه میکنند. سردرد تنشی معمولی، دردی مبهم، فشارنده را در دو طرف سر ایجاد میکند. در برخی موارد شروع سردرد به علت خستگی، فشار روانی یا همراه با مشکلاتی در عضلات گردن و فک است. سردرد تنشی میتواند از 30 دقیقه تا 7 روز ادامه داشته باشد!

- سردرد خوشهای (کلاستر)

شایع نیست ولی بسیار شدید است. معمولاً مردان 20 تا 40 سال را مبتلا میکند؛ به خصوص کسانی که سیگار می کشند. این سردرد در طول روز 1 تا 8 حمله دارد و هر دورهی آن یک تا سه ماه طول می کشد. یعنی به شکل دورهای است؛ به این صورت که فرد یک تا دو ماه درگیر است و حدود یک سال خوب است و دوباره ممکن است عود کند. این سردرد یک طرفه است و همواره در همان سمت اتفاق میافتد. معمولاً در سب رخ میدهد و بیمار را از خواب بیدار میکند. سردرد به شکل احساس فشار در پشت چشم یا سوزش کنار بینی شروع میشود. کمتر از دو ساعت طول میکشد. در همان سمت سردرد ممکن است گاهی پر خونی ملتحمه، اشک ریزش، افتادگی پلک و تنگی مردمک، گرفتگی بینی و آبریزش بینی وجود داشته باشد.



شکل 1: سردرد خوشه ای (کلاستر)

انواع سردردهای دیگری هم وجود دارند که کمتر شایع هستند و با توجه به شکل خاص خود برای پزشک قابل تشخیص و افتراق هستند. به طور مثال سردرد عصبی شکل یکطرفه و کوتاه مدت با علایم احتقانی، سردردی شدید و یک طرفه در حدقهی چشم یا منطقه ی گیجگاهی است که کیفیتی خنجری دارد و هر حملهی آن 5 - 24 ثانیه طول میکشد و روزانه حداقل 20 حمله دارد که میتواند با علایمی مانند قرمزی ملتحمه و اشک ریزش همراه باشد.

مسائل و مشکلات دیگری هم وجود دارند که میتوانند سبب بروز سردرد شوند؛ از جمله:

فشار خون بالا - فشار خون بالا به طور معمول سبب سردرد نمیشود مگر در موارد خیلی شدید.

سردرد سینوسی - التهاب سینوسها (سینوزیت) حاد میتواند سبب ایجاد سردرد شود. این سردرد در ناحیه پیشانی، دور چشمها و بینی، در گونهها و بالای دندانها میتواند احساس شود.



شکل 2: سردرد در سینوزیت

سردرد ناشی از مصرف برخی داروها - سردرد میتواند عارضه جانبی مصرف برخی داروها باشد. در صورتی که احساس می کنید که مصرف دارویی سبب ایجاد سردرد در شما میشود، در مورد آن با پزشک خود مشورت کنید؛ هرگز سر خود دارو را قطع یا کم نکنید، همانطوری که سر خود نباید دارو مصرف کنید.

سردرد ریباند (واکنشی) - این نوع سردرد در اثر مصرف بیش از اندازه داروهای ضد درد و دیگر داروهای سردرد ایجاد میشود. وقتی شما از یک مسکن زیاد مصرف می کنید، بدن شما به آن عادت میکند. بنابراین وقتی اثر آن دارو در بدن شما، از بین میرود یا شما آن را مصرف نمیکنید، سردرد ایجاد میشود و شما مجبور میشوید که یک دوز دیگر از آن دارو را مصرف کنید. با پزشک در مورد شکستن این رابطه بد مشورت کنید و با مصرف دائم و بالا بردن میزان آن دارو سعی نکنید که مانع سردرد در خود شوید!

بهتر است ضدالتهابهای غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن، ناپروکسن و... بیش از روزی دوبار مصرف نشوند. کافئین، باریتوراتها (مانند فنوباریتال) و کدئین هم نباید زیاد مصرف شوند (کمتر از هفتهای 3-2 بار).

سردرد ناشی از خوردن بستنی! - بعضی از افراد با خوردن یا نوشیدن چیزی خنک و سرد، به خصوص در هوای گرم، به شکل ناگهانی دچار سردردی شدید و تیرکشنده میشوند. علت این سردرد تحریک پذیری بیش از حد اعصابی است که در بالای سقف دهان قرار گرفتهاند.

سردرد ناشی از تغییر فشار مایع مغزی نخاعی - برخی سردردها ناشی از افزایش فشار مایع مغزی نخاعی یا کاهش حجم این مایع هستند. مثلاً سردردهایی که در حالت نشسته یا ایستاده ایجاد می شوند و در حالت دراز کش برطرف می شوند یا برعکس سردردهایی که صبحگاهی هستند و در طول روز با دراز کشیدن بدتر میشوند. این موارد نیاز به مداخله فوری و جدی پزشک متخصص دارد.

سردرد ناشی از فعالیت جنسی - این نوع سردرد با فعالیتهای جنسی ارتباط دارد و باید توسط پزشک متخصص مورد بررسی و درمان قرار گیرد.

سردرد ناشی از تودههای داخل جمجمه - سردردی که شدت خفیف تا متوسط دارد، دوطرفه و بیشتر در پیشانی است و با تغییر وضعیت، سرفه، عطسه و زور زدن تشدید میشود، میتواند نشانهای از وجود یک توده در جمجمه باشد. برای سردرد میتوان علل بسیار دیگری نیز بیان کرد.

...

چه وقت باید نگران باشی؟

بسیاری از سردردها را میتوانید تحمل کرده و با مصرف مسکن از سر بگذرانید! برخی سردردها نیز با داروهایی که پزشکتان تجویز کرده قابل کنترل هستند. اما بعضی از سردردها نیاز به رسیدگی سریع دارند و یک فوریت محسوب می شوند. در این موارد باید علایم هشدار دهندهی زیر را بشناسید:

- سردردی که برای اولین بار در زیر 5 سالگی یا بالای 50 سالگی رخ میدهد.

- تغییر محسوس در شکل و نوع سردرد شما
 - شدتی غیرمعمول به شکل «بدترین سردردی که در تمام طول عمر» تجربه شده است!
 - سردردی که با تب، سفتی گردن، گیجی، کاهش هوشیاری یا حافظه، مشکلات بینایی، حرف زدن مبهم، ضعف، نابینایی یا تشنج همراه باشد.
 - سردرد همراه با چشمان قرمز و دردناک
 - سردرد همراه با درد و حساسیت به لمس در مناطق گیجگاهی
 - سردردی که به دنبال ضربه به سر ایجاد شده است.
 - سردرهایی که شدت آنها به قدری است که مانع انجام فعالیتهای روزمره میشود.
 - سردردی که به طور پیوسته بدتر میشود.
 - سردرد در بیماران مبتلا به سرطان یا بیمارانی که در آنها نقص سیستم ایمنی وجود دارد، مانند بیماران مبتلا به ایدز.
- در صورت وجود موارد فوق مراجعهی فوری به پزشک الزامی است.